



**NOMBRE DE LA ALUMNA: YORLENI GPE  
RAMÍREZ CAMACHO**

**NOMBRE DE MAESTRO: LIC. PAOLA GUADALUPE  
DOMINGUEZ RUIZ**

**NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO  
HUMANO**

**ACTIVIDAD:**

**SUPER NOTA**

**GRADO: 6°**

**GRUPO: B°**

# DESARROLLO HUMANO

## 1 CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado "La inteligencia emocional"



1. Origen del término
2. La inteligencia tradicional
3. Las capacidades emocionales adquiridas
4. Reconocimiento y dominio de emociones
5. Flexibilidad y adaptabilidad
6. Empatía
7. Educación de las emociones
8. Solidaridad con otros
9. Asertividad
10. Capacidades para liderar

## 2 COMUNICACIÓN EMOCIONAL

En opinión de Domenec Benaiges (2014), la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas



## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL



- Pau Navarro (2014), existen cuatro razones
1. Evitar conflictos y discusiones.
  2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más
  3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
  4. Justificaremos más nuestros actos

## 3 LIDERAZGO

El liderazgo se refiere a la capacidad de influir y guiar a otros hacia un objetivo común



Liderazgo es Influencia  
Liderazgo Transformador  
Estilos Personales

Los Cuatro Pares: Introversión/Extroversión  
Intuición/Practicidad  
Sentimiento/Pensamiento  
Percepción/Juicio

# AFFECTOS

4

Los afectos se refieren a las emociones y sentimientos que experimentamos en relación con nosotros mismos y con los demás.



## CARACTERISTICAS



- Pueden ser positivos o negativos.
- Influyen en nuestro comportamiento y bienestar.
- Pueden ser influenciados por experiencias y relaciones.

## AUTOESTIMA

5

Es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad



La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad.

## RESPECTO A SI MISMO

6

se refiere al respeto a uno mismo, culturalmente a veces se piensa que como el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él



El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

7

## PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden propone que la autoestima se asienta en estos 6 pilares:

1. Vivir conscientemente
2. Aceptarse a sí mismo
3. Autorresponsabilidad.
4. Autoafirmación
5. Vivir con propósito.
6. Integridad personal.



Los pilares de la autoestima se refieren a los elementos fundamentales que sostienen y fortalecen la autoestima.

8

## PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas



'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo

- Aceptarse a sí mismo
- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades
- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- Salir de nuestra zona de confort

